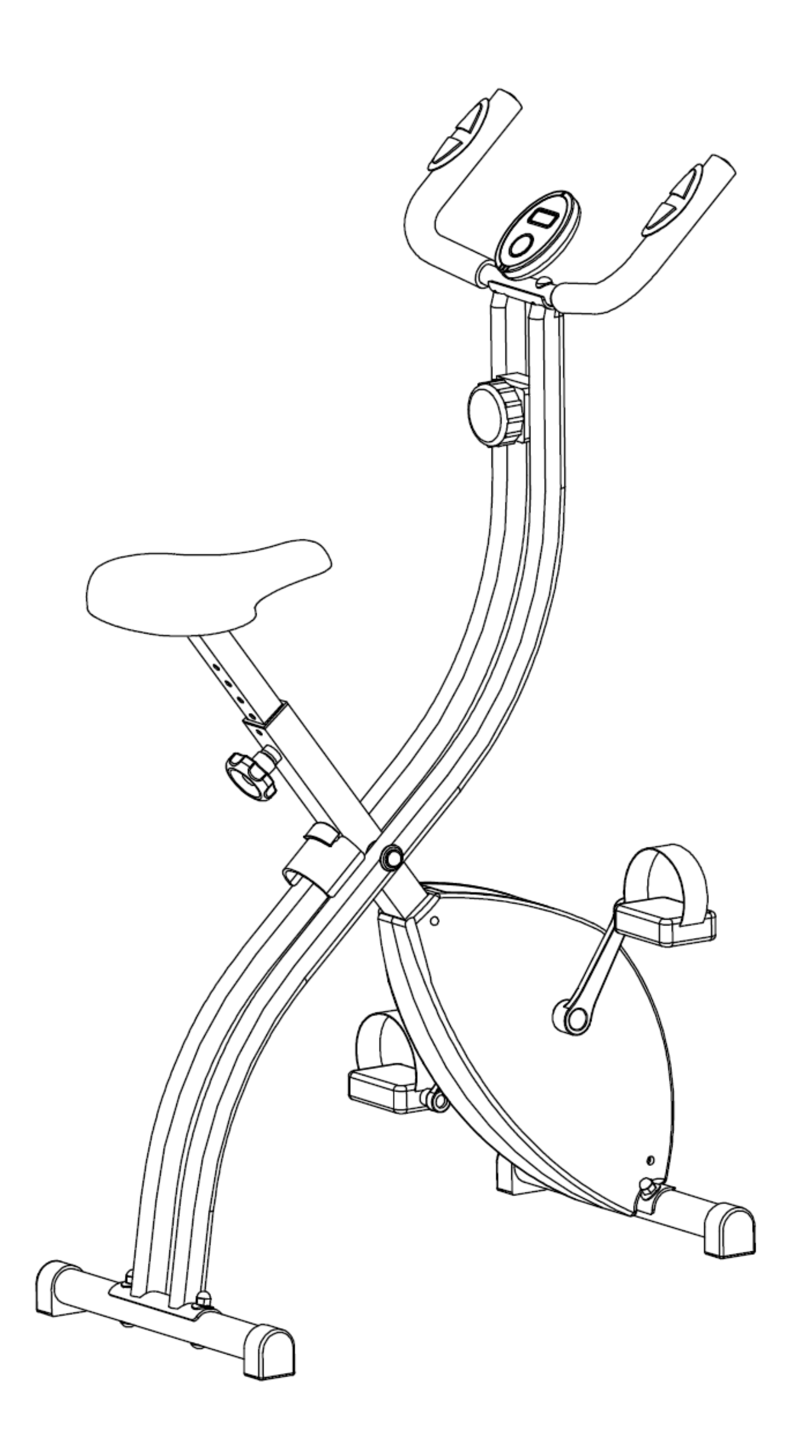
MAGNETIC X-BIKE

OWNER'S MANUAL



IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.
Retain this manual for future reference.
The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice

IMPORTANT SAFETY NOTICE:

Note the following precaution before assembling or operating the machine

1、 Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.

2、 Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.

3、 Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.

4、 Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..

5、 Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.

6、 Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7、 Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.

8、 Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.

9、 This machine can be used for only one person’s training at a time.

10、 Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.

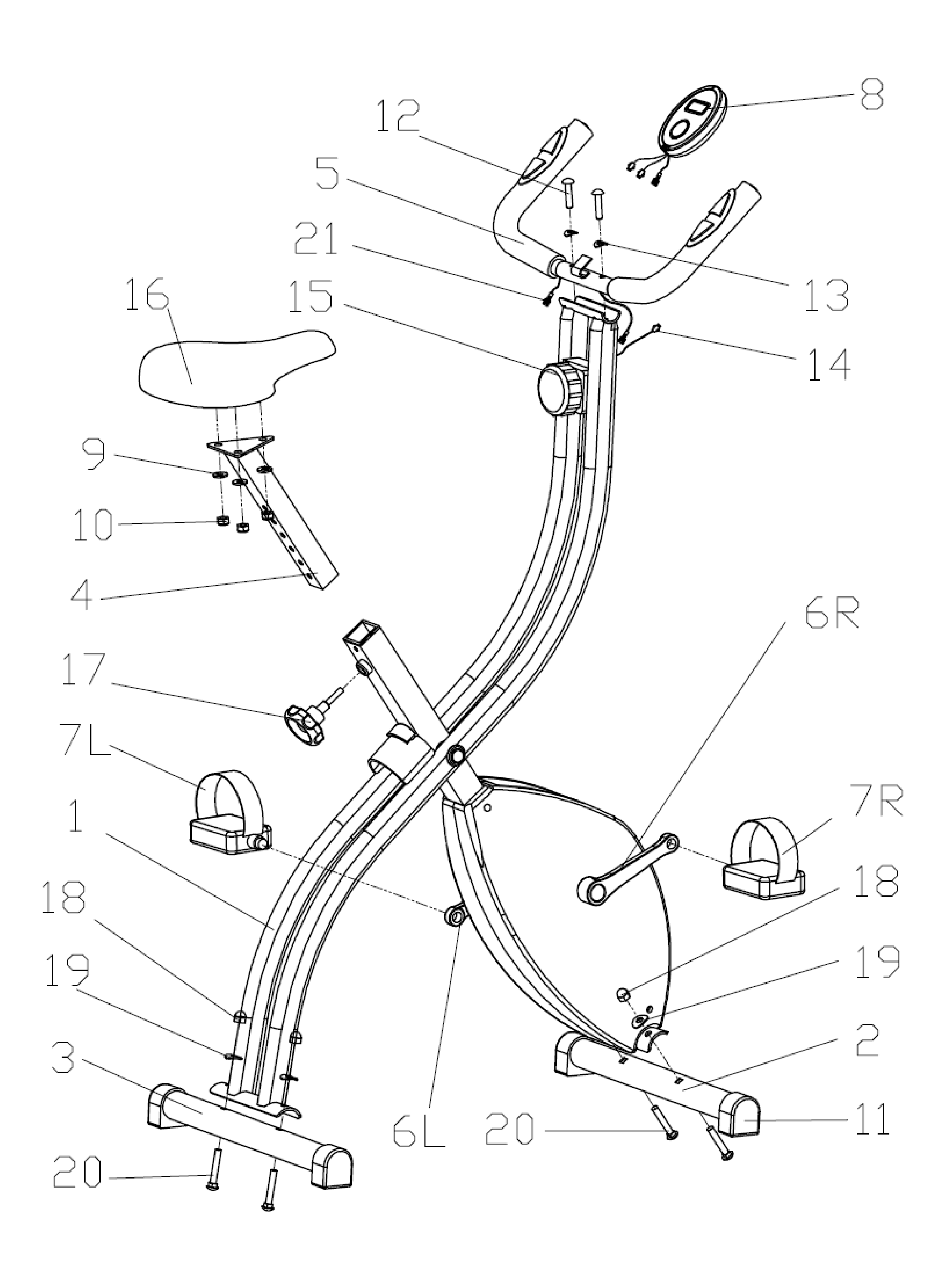
11、 If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asap.

12、 People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.

13、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8.

14、 The maximum user’s weight is 100 kg.

EXPLODED DIAGRAM



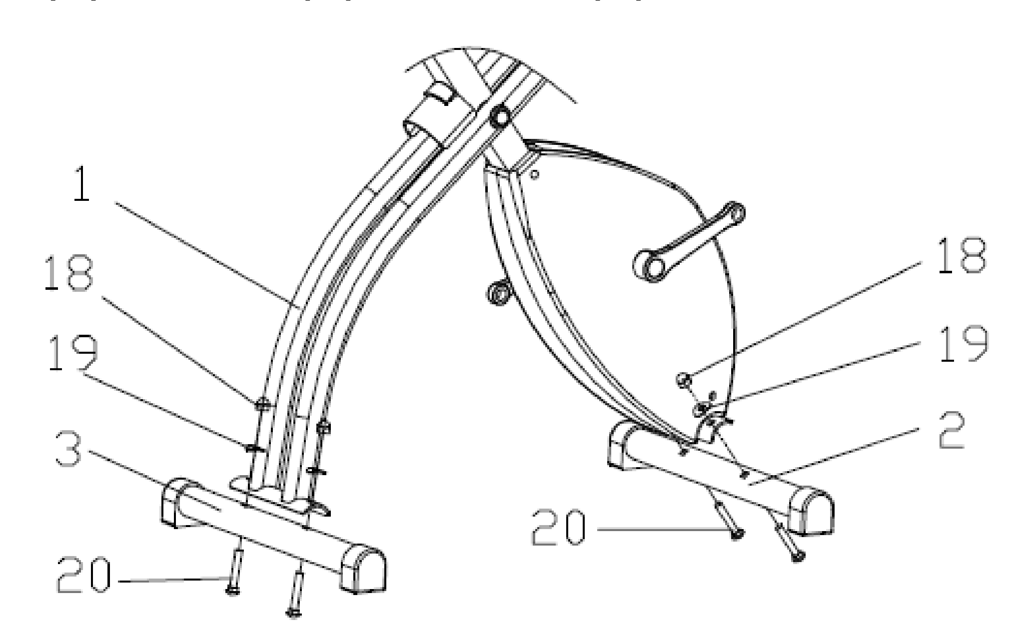
PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	12	Screw	2
2	Front bottom tube	1	13	Arc washer	2
3	Rear bottom tube	1	14	Sensor wire	1
4	Saddle post	1	15	Tension controller	1
5	Handlebar	1	16	Seat	1
6L/R	Crank	1pr	17	Plum knob	1
7L/R	Pedal	1pr	18	Acorn Nut	4
8	Meter	1	19	Arch washer	4
9	Flat washer	3	20	Carriage bolt	4
10	Nylon nut	3	21	Hand pulse wire	2
11	End caps	4			

Assembly instructions

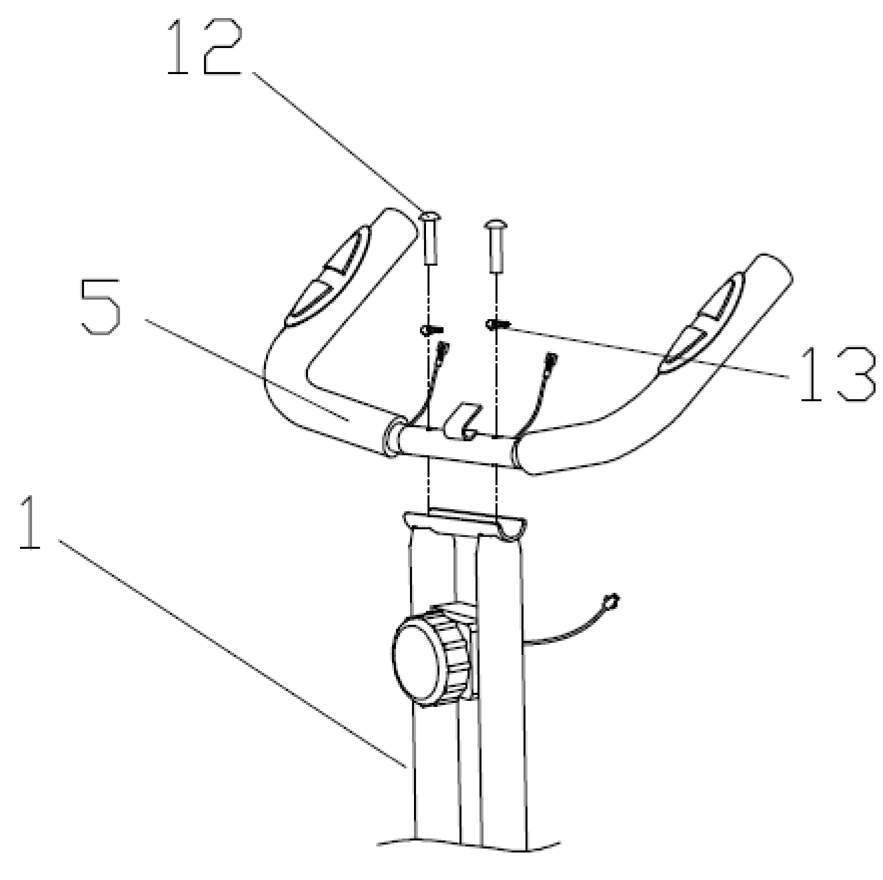
Step1

Attach the Front bottom tube (2) and Rear bottom tube (3) to the Main frame (1) with Carriage bolt (20), Arc washer (19) and Acorn nut (18).



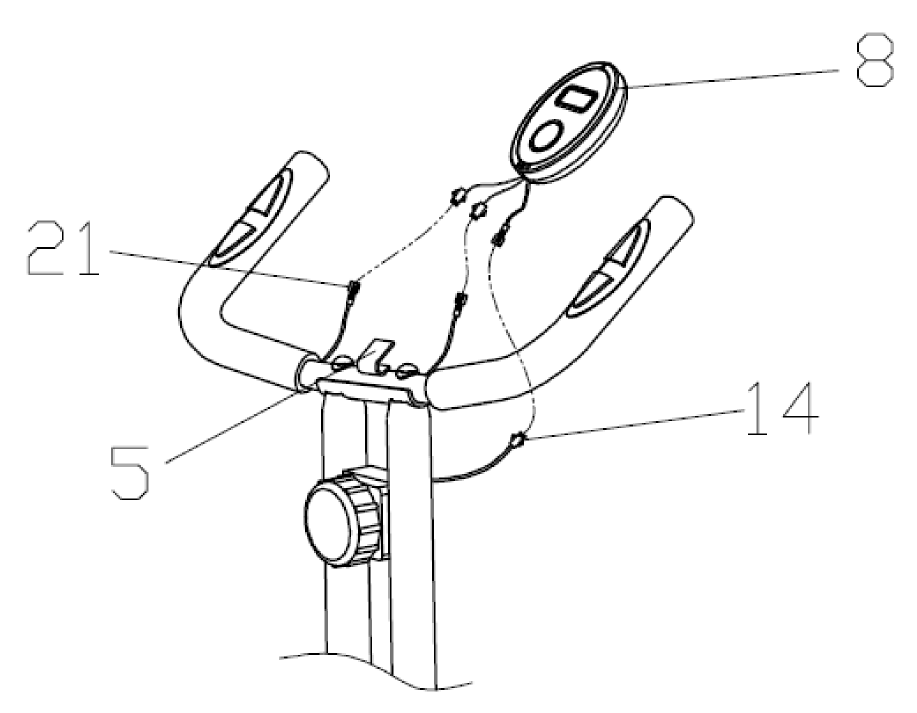
Step 2

Attach the Handlebar (5) to the Main frame (1) with Bolt (12) and Arch washer (13).



Step 3

Connect the Sensor wire (14) and Hand pulse wire (21) with the relevant wires coming from the Computer (8), and then fit the Computer (8) onto the computer bracket.



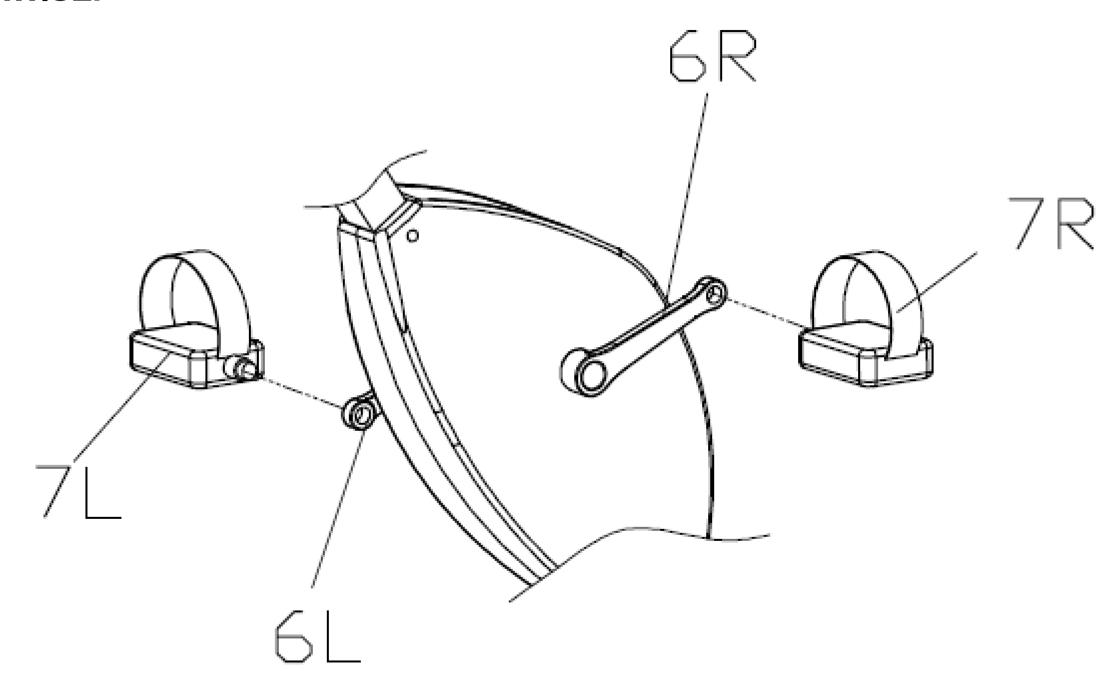
Step 4

Fix the Pedal (7L/R) to the Crank (6L/R) separately.

Note: Both pedals are labeled L FOR LEFT and R FOR RIGHT.

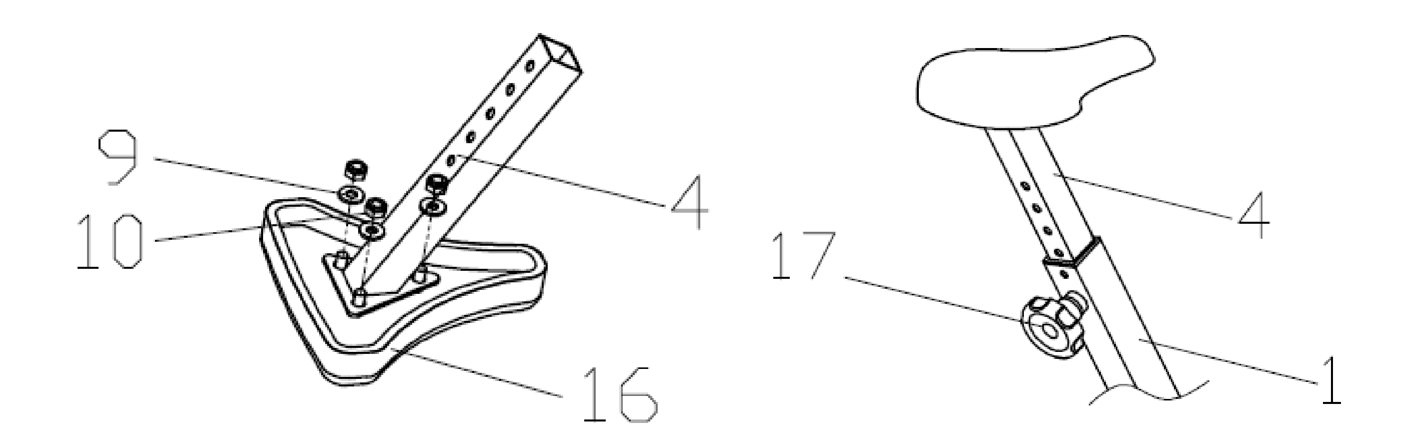
Important:

To tighten, please turn the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

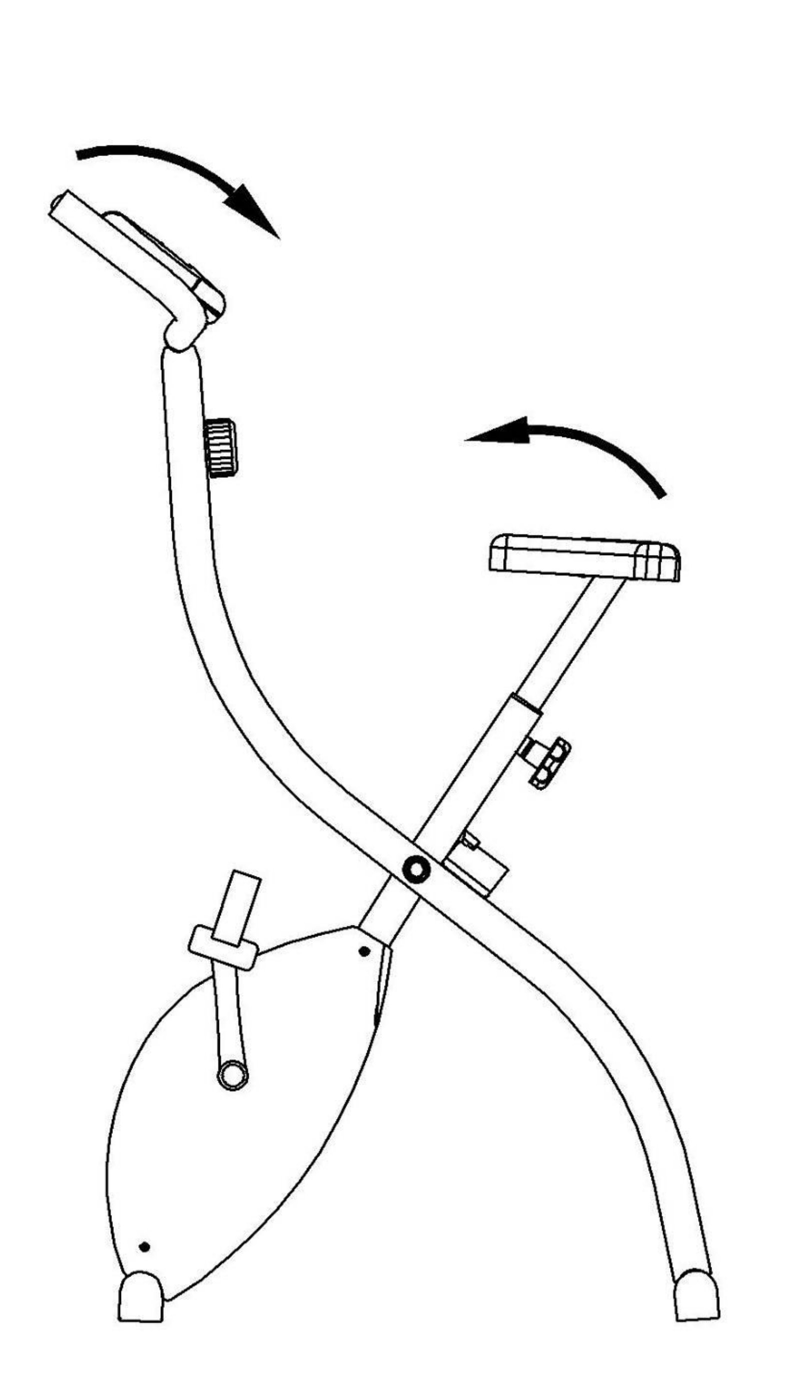


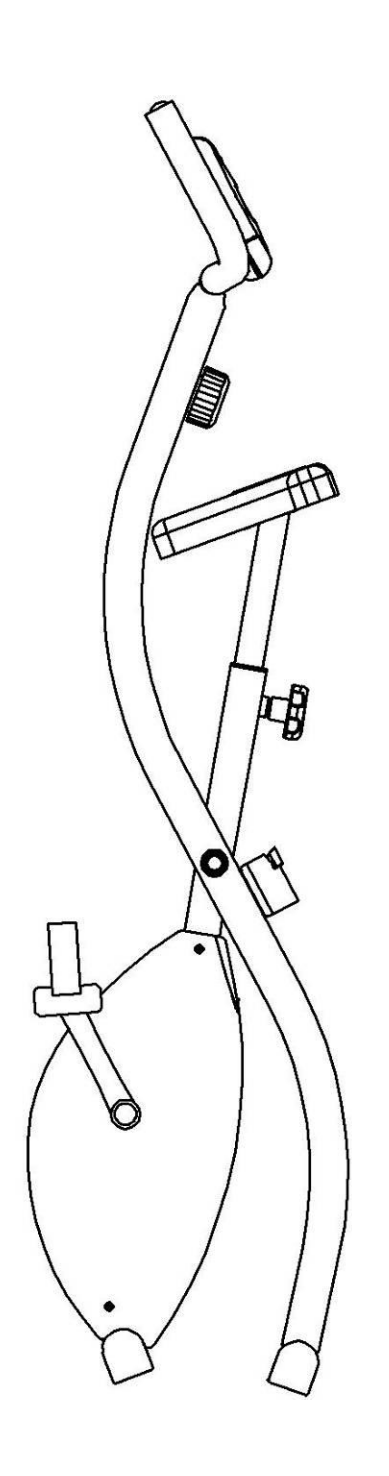
Step 5

Fix the saddle (16) to the saddle post (4) with flat washer (9) and nylon nut (10), then insert the saddle post (4) into the main frame (1), adjust the saddle to a comfortable height then fix it with plum knob (17).



This X-bike is foldable, please be careful when folding or unfolding the bike !





WARM-UP and COOL-DOWN

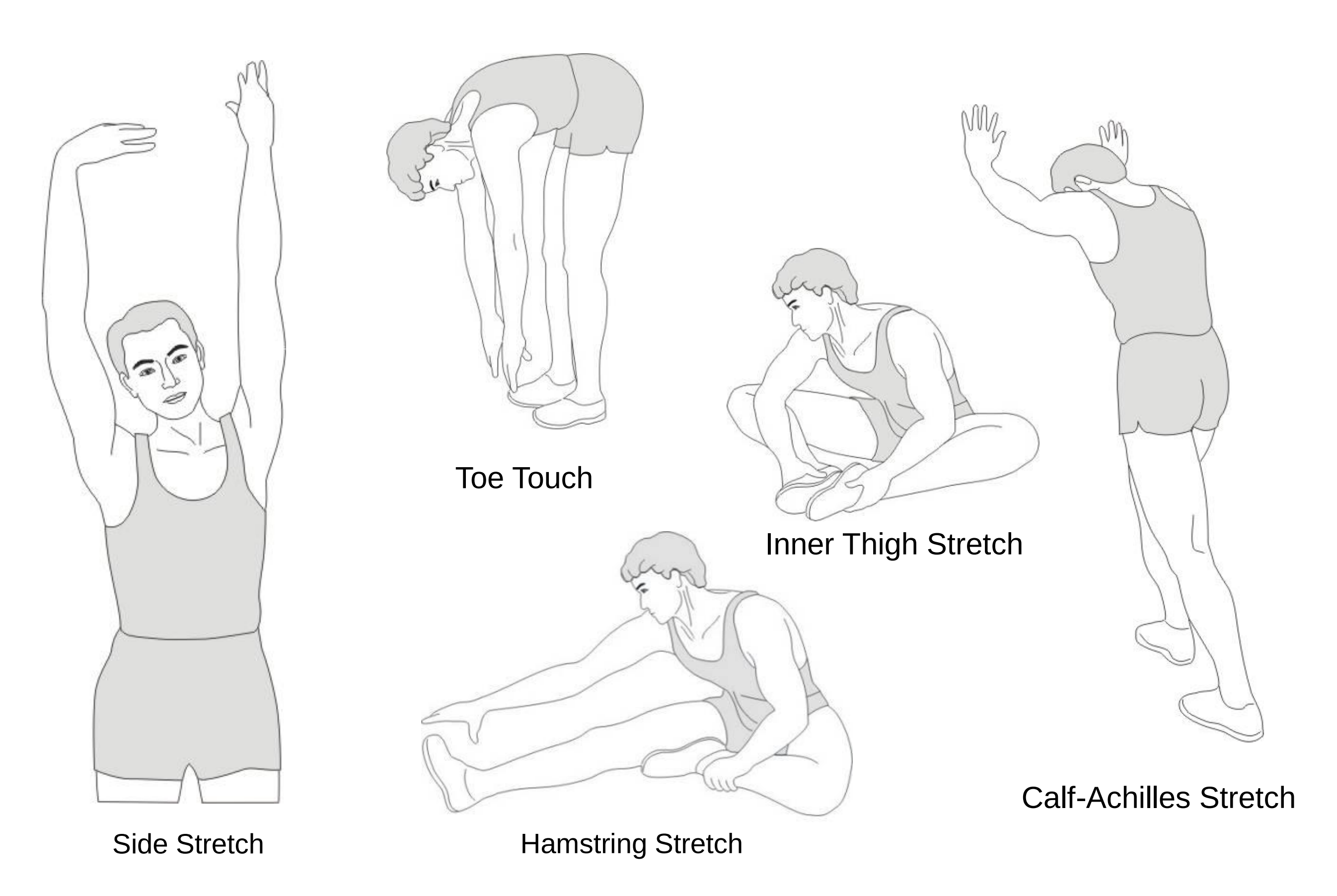
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE**.



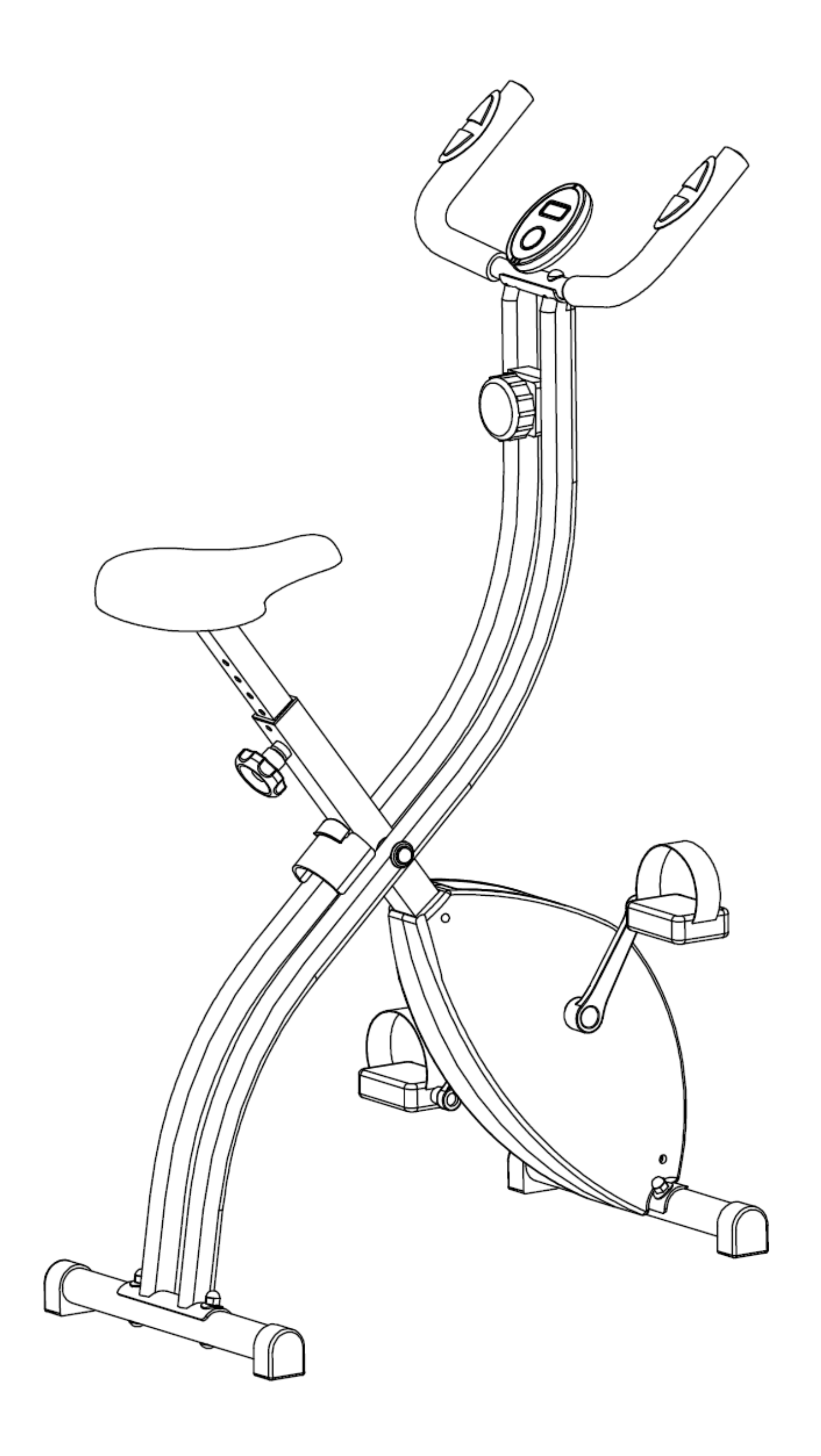
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

NEOGYM PLI BIKE 400

MANUEL D’UTILISATEUR



IMPORTANT : Veuillez lire attentivement la notice de montage ainsi que les consignes de sécurité avant toute utilisation.
Conservez cette notice pour référence ultérieure.

INSTRUCTIONS GENERALES DE SECURITE:

Il est important de lire soigneusement les instructions de ce manuel avant de commencer l’assemblage et de démarrer votre entraînement.

15、 Afin de garantir une utilisation sécurisée, cet appareil doit être assemblé correctement selon les instructions mentionnées ci-dessous.

16、 Avant toute utilisation assurez-vous que tous les boulons, vis et écrous sont correctement montés et serrés.

17、 Installez l’appareil dans un endroit sec éloigné de l’humidité et de l’eau.

18、 Placez une protection (ex. tapis en caoutchouc, planche en bois etc.) sous la machine lors de l’assemblage pour éviter la saleté.

19、 Avant de commencer l’entrainement, déplacez tous les objets qui se situent à 2 mètres de rayon de l’appareil.

20、 N’utilisez pas de produits abrasifs pour l’entretien de l’appareil. Utilisez uniquement les accessoires et pièces fournis ou recommandés lors de l’assemblage ou pour toute réparation. Après chaque séance d’entraînement, nettoyez l’appareil afin d’enlever les traces de transpiration.

21、 Un entraînement inapproprié ou excessif peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d’exercice. Le diagnostic de votre médecin doit déterminer votre programme d'exercice. Cette machine n’est pas destinée à des fins thérapeutiques.

22、 N’utilisez pas un appareil endommagé.

23、 Cet appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.

24、 Portez des vêtements et des chaussures adaptés, évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l’appareil.

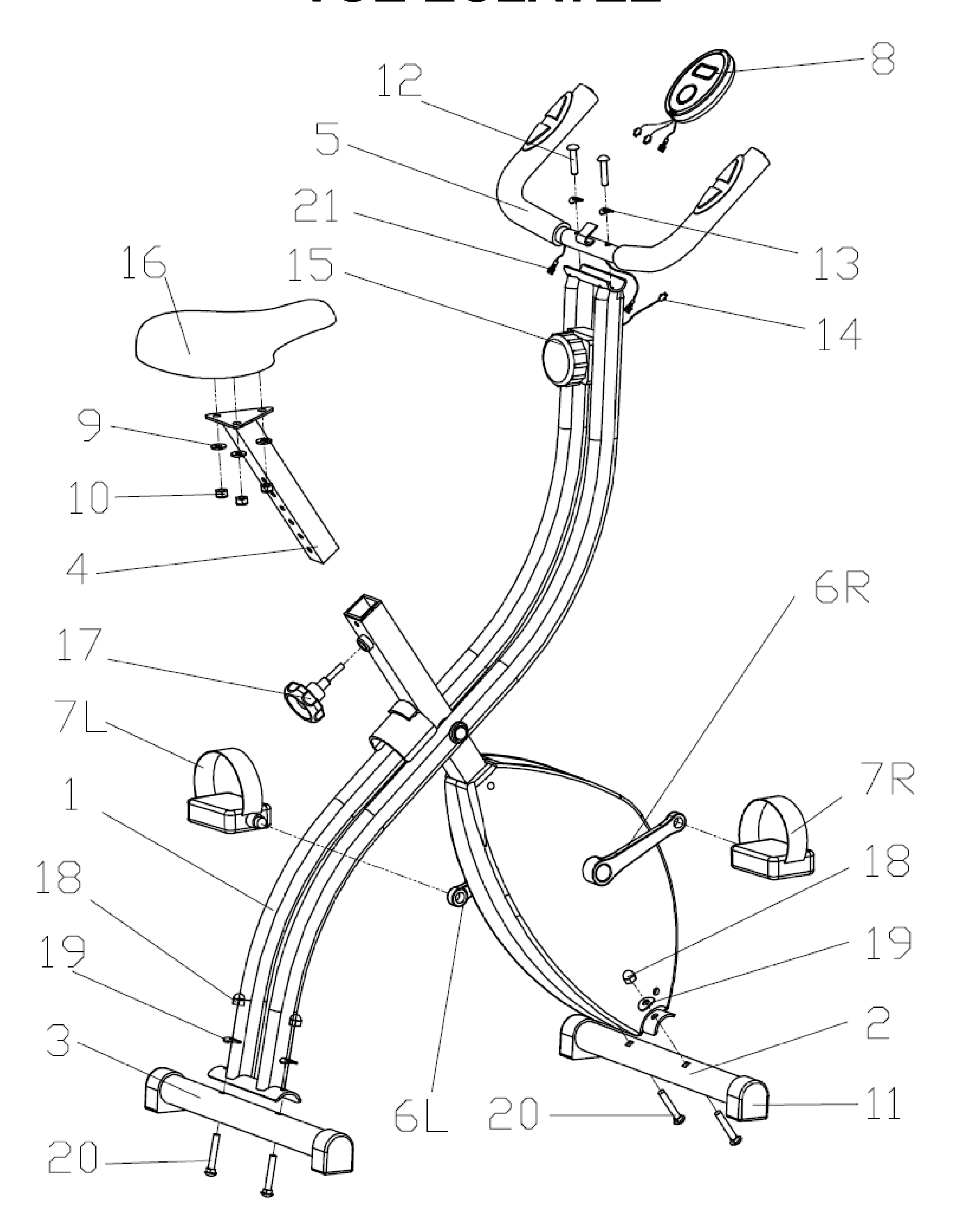
25、 Arrêtez immédiatement de vous entraîner si l’un des symptômes suivants se fait ressentir: Douleur, oppression de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement singulier, étourdissement, vertige ou nausée. Si vous ressentez un de ces symptômes consultez votre médecin avant de continuer votre programme d’entraînement.

26、 Si des enfants ou des personnes handicapées sont autorisés à utiliser l’appareil, ils doivent être sous la surveillance d’un adulte afin de s’assurer de la bonne utilisation de l’appareil.

27、 L’appareil est équipé d’un bouton de réglage qui permet de régler la résistance. Diminuez la résistance en tournant le bouton vers le 1, augmentez-la en tournant le bouton de réglage vers le 8.

28、 Le poids maximum d’utilisateur est de 100 kg.

VUE ECLATEE



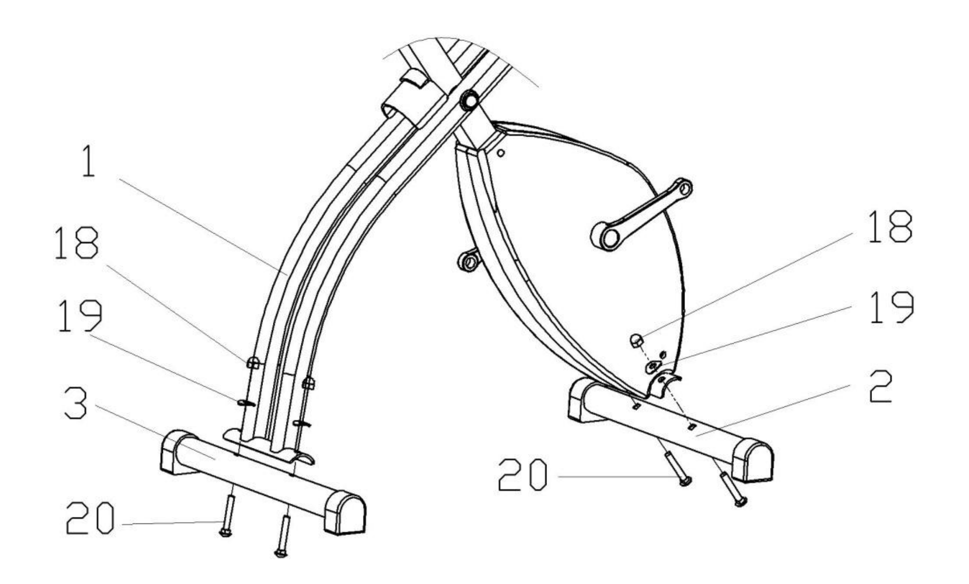
LISTE DES PIECES DETACHEES

No.	Désignation	Qté	No.	Désignation	Qté
1	Châssis principal	1	12	Vis	2
2	Tube avant inférieur	1	13	Rondelle incurvée	2
3	Tube arrière inférieur	1	14	Fil de capteur	1
4	Tige de selle	1	15	Molette de réglage de la résistance	1
5	Guidon	1	16	Selle	1
6G/D	Manivelle	2	17	Molette de fixation de la tige	1
7G/D	Pédale	2	18	Écrou	4
8a/b	Console	1	19	Rondelle incurvée	4
9	Rondelle plate	3	20	Boulon	4
10	Écrou Nylon	3	21	Câble capteur cardiaque	2
11	Embouts	4			

Les instructions d'assemblage

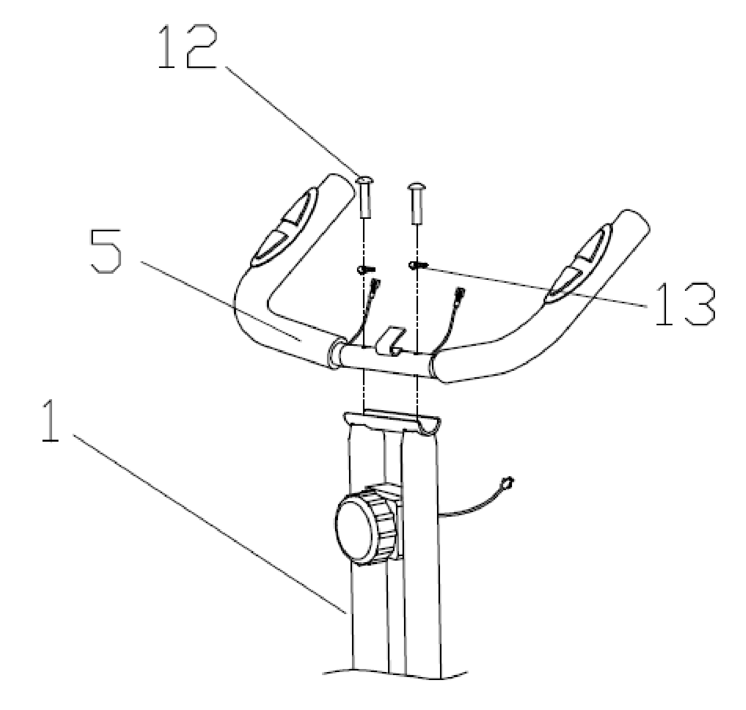
Étape 1

Assemblez le tube avant inférieur (2) et le tube arrière inférieur (3) au châssis principal (1) et fixez-les avec les boulons (20), les rondelles incurvées (19) et les écrous (18).



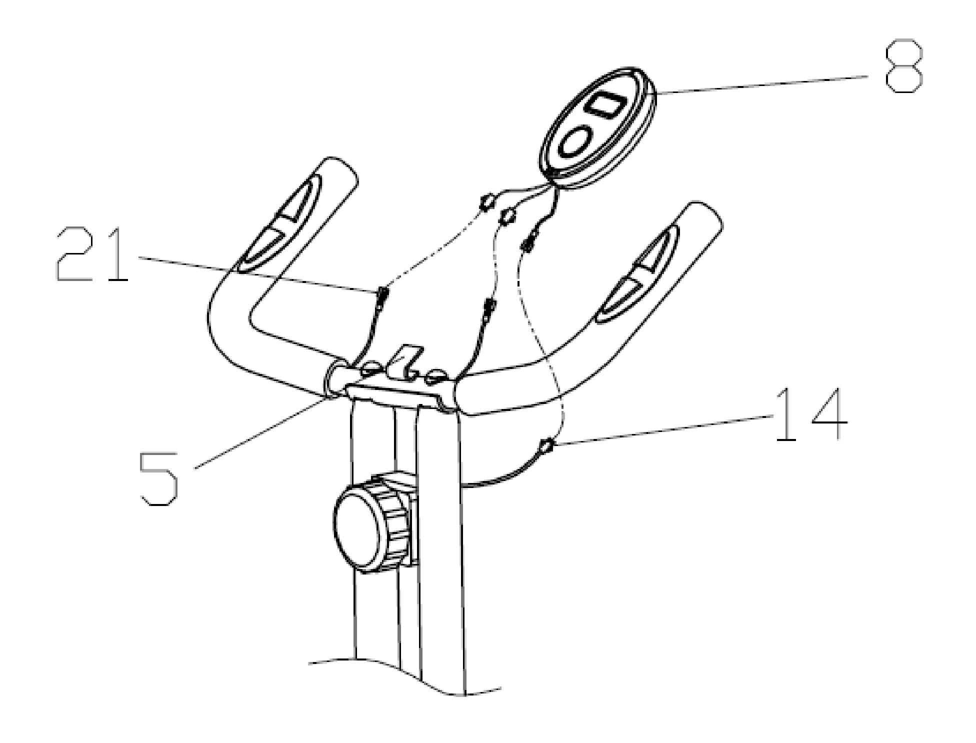
Étape 2

Assemblez le guidon (5) au châssis principal (1) à l'aide des écrous (12) et des rondelles incurvées (13).



Étape 3

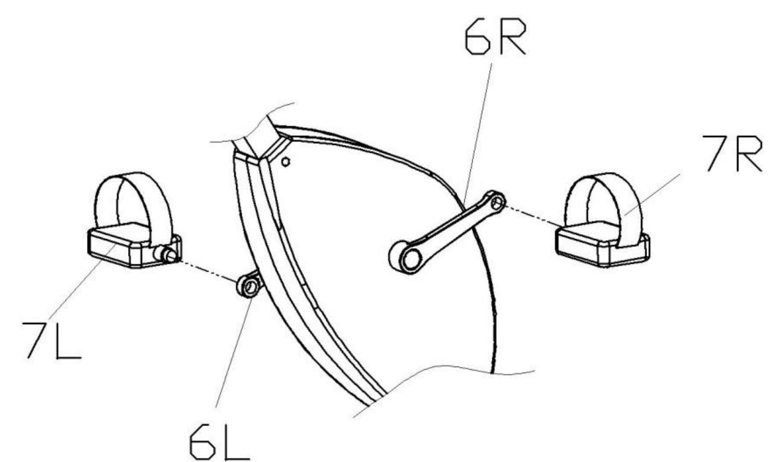
Branchez le fil de capteur (14) ainsi que les câbles des capteurs cardiaques (21) avec les fils de la console (8), et insérez la console dans son support.



Étape 4

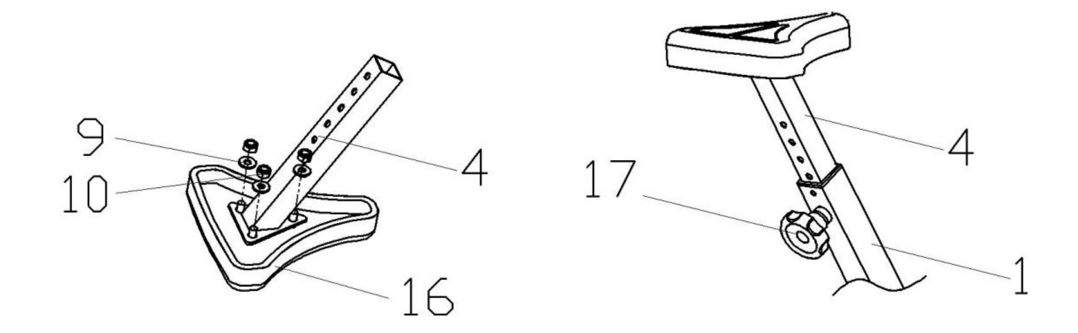
Fixez les pédales (7L/R) aux manivelles (6L/R).

Important: Les marques “L “ et “R” sur les pédales différencient les côtés gauche et droite. Pour les fixer, tournez la pédale gauche (L) dans le sens des aiguilles d’une montre, et tournez la pédale droite (R) dans le sens inverse aiguilles d’une montre.



Étape 5

Fixez la selle (16) à la tige de selle (4) avec les rondelles plates (9) et les écrous en nylon (10), puis insérez la tige de selle (4) dans le châssis principal (1), réglez la selle à une hauteur confortable puis fixer-la avec la molette de fixation de la tige (17).



Ce vélo est pliable, faites attention quand vous le pliez ou dépliez!

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

Un bon entraînement commence par des échauffements, des exercices d'aérobic et se termine par des exercices d'étirement. Entraînez-vous au moins 2 à 3 fois pas semaine, en vous reposant une journée entre deux phase d'exercices.

ECHAUFFEMENT :

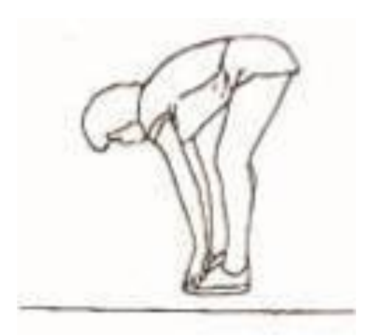
L'échauffement prépare votre corps aux exercices et limite les risques de blessure. Echauffez-vous durant 2 à 5 minutes avant l'entraînement musculaire ou avant les exercices d'aérobic. Effectuer des exercices qui augmentent votre rythme cardiaque et qui échauffent les muscles tels que : Marche rapide, jogging, sauts, corde à sauter, courir sur place.

ETIREMENTS :
Etirez-vous uniquement lorsque vos muscles sont chauds; après une séance d'échauffement, et de nouveau après une séance d'entraînement musculaire et d'exercices d'aérobic. Dans ce cas, les muscles s'étirent plus facilement grâce à leur température élevée, ce qui réduit considérablement les risques de blessure. Chaque étirement doit durer 15 à 30 secondes. **Evitez les à-coups.**

RECUPERATION :
Le principe de la phase de récupération est de ramener votre corps à la normale, à l'état de repos à la fin de chaque période d'entraînement. Pour être efficace une phase de récupération doit lentement diminuer votre rythme cardiaque.

Ci dessous, vous trouverez des exercices d'échauffement et d'étirement. Consultez votre médecin avant tout programme d'exercices.

1. **Toucher la pointe des pieds**
Pliez lentement le tronc vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Allez le bas possible pour toucher vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.

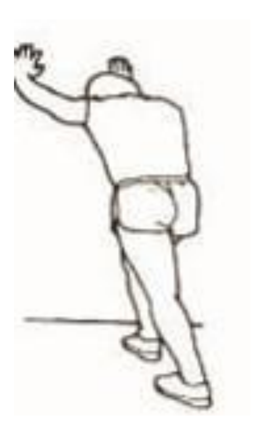


2. . Ischio-jambiers
Asseyez-vous sur le sol, et étendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



3. Mollets

Placez les deux mains sur le mur et portez tout votre poids sur le mur. Déplacez votre jambe gauche vers l'arrière en la tendant, et poussez dessus. Maintenez votre position pendant 30-40 secondes si possible. Changez de jambe et recommencer.



4. Quadriceps

Prenez appui en plaçant votre main sur le mur, levez votre pied droit ou gauche aussi proche de vos fesses que possible. Vous devez sentir une légère tension dans la cuisse. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible et répétez cet exercice deux fois pour chaque jambe.

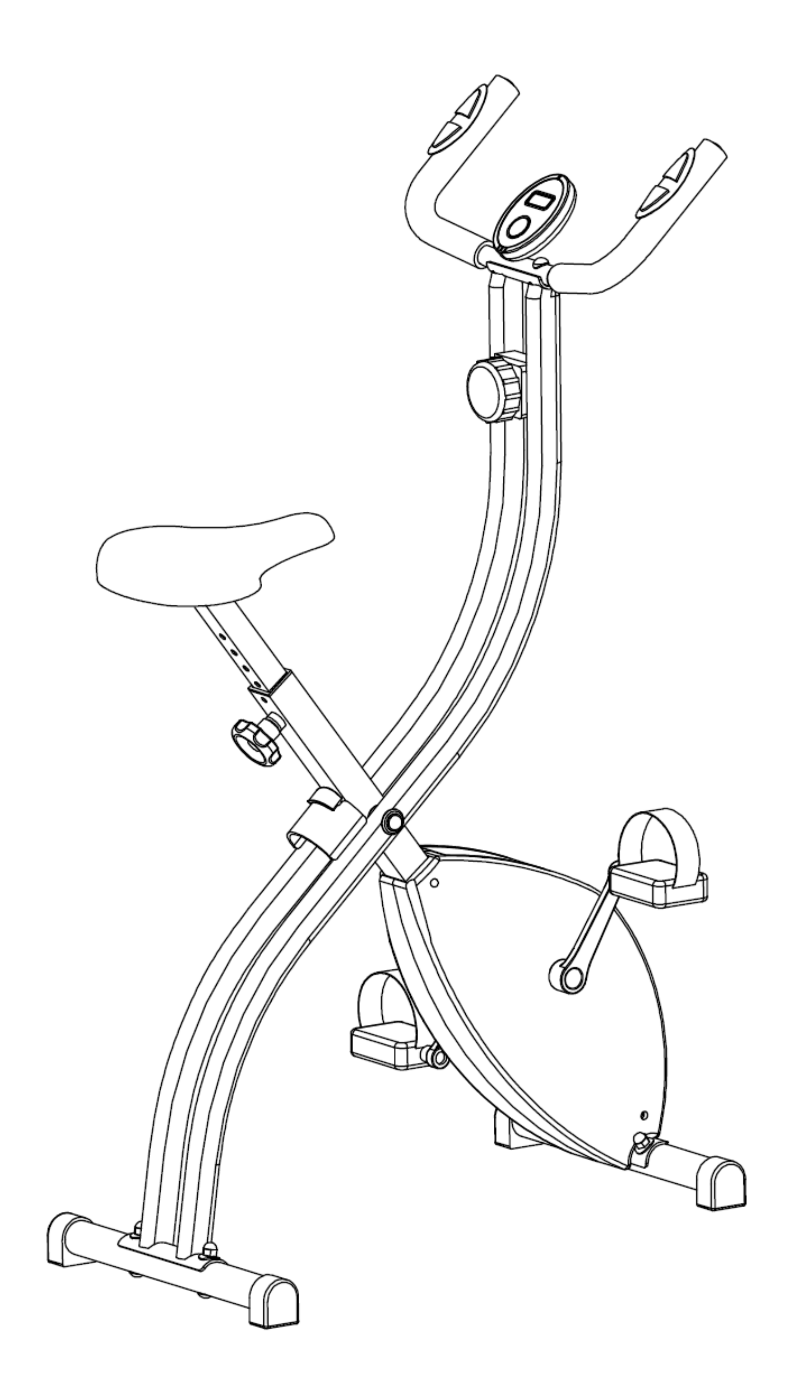


5. Adducteurs

Assez-vous sur le sol et placez vos pieds l'un contre l'autre, genoux vers l'extérieur. Placez vos pieds le plus près possibles du corps. Maintenant, appuyez sur vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

NEOGYM PLI BIKE 400

MANUAL DE USUARIO



IMPORTANTE : Por favor lea atentamente las instrucciones de montaje, así como las recomendaciones de seguridad antes de usar este aparato.

Conserve este manual como referencia para más adelante.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD:

Es importante leer cuidadosamente las instrucciones contenidas en este manual, antes de comenzar el ensamblaje del aparato y de realizar cualquier entrenamiento.

29、 Con el fin de garantizar un uso seguro, este aparato debe ser ensamblado siguiendo las instrucciones descritras más adelante.

30、 Antes de cualquier utilización, asegúrese que todos los pernos, tornillos y tuercas estén correctamente puestos y apretados.

31、 Instale el aparato en un lugar seco, lejos de la húmedad y el agua.

32、 Durante el ensamblaje ponga una protección (tapete, estera, etc) bajo la máquina, con el fin de no ensuciar el suelo.

33、 Antes de comenzar el entrenamiento, desplace todos los objetos que se sitúen a 2 metros alrededor del aparato.

34、 No utilice productos abrasivos para el mantenimiento del aparato. Utilice únicamente los accesorios y piezas proveídos o recomendados para el ensamblaje o cualquier reparación. Antes de cada sesión de entrenamiento, limpie el aparato con el fin retirar cualquier rastro de transpiración.

35、 Un entrenamiento inapropiado o excesivo puede tener consecuencias nefastas para su salud. Consulte un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. El diagnóstico de su médico debe determinar su programa de ejercicios. Esta máquina no debe utilizarse para fines terapéuticos.

36、 No utilice un aparato dañado.

37、 Este aparato debe ser utilizado por una sola persona a la vez.

38、 Porte prendas y zapatos adecuados. Evite las prendas amplias que puedan enredarse con el aparato.

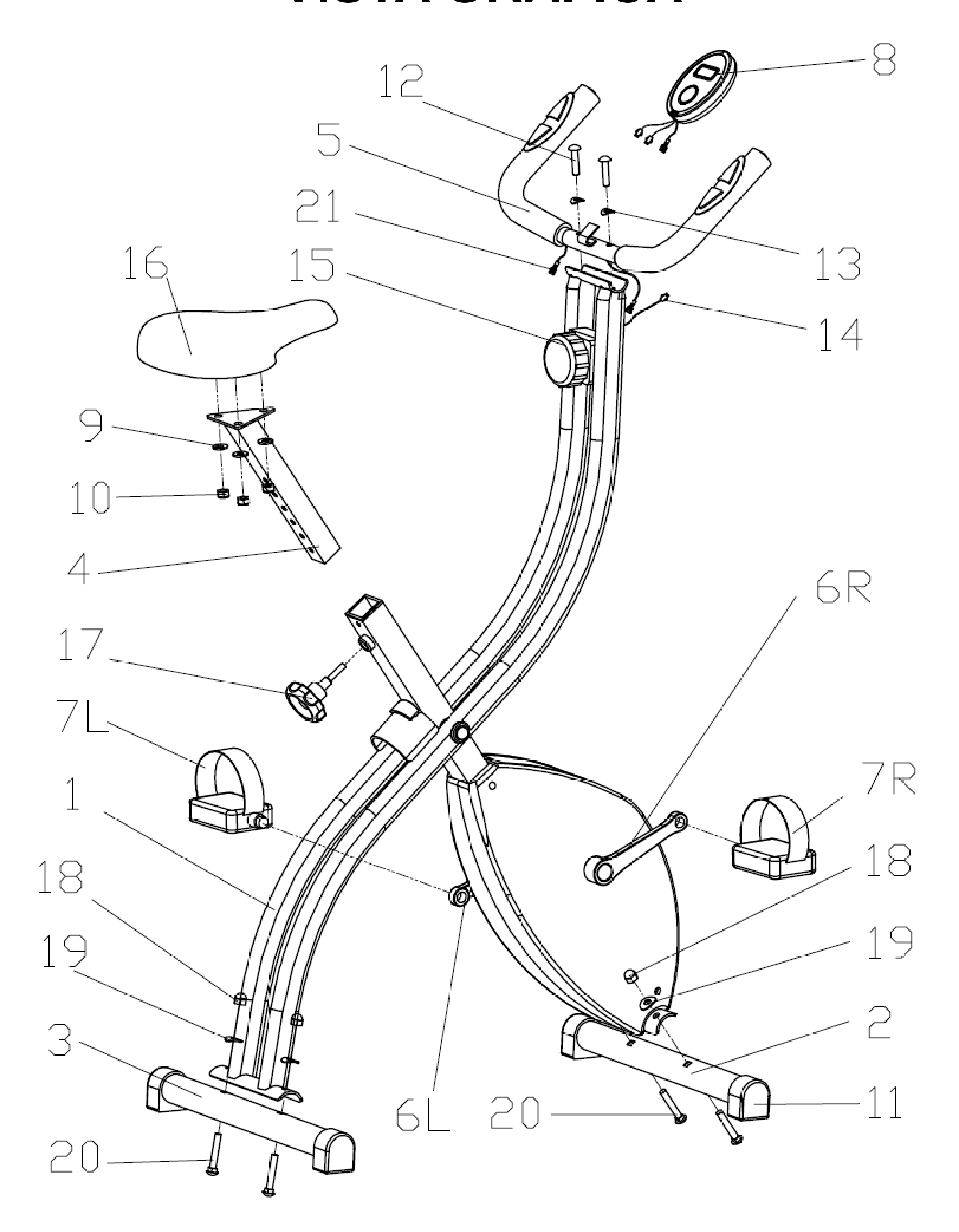
39、 Suspenda de inmediato su entrenamiento si Usted experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, ahogo o náuseas. Si Usted tiene alguno de estos síntomas consulte su médico antes de continuar su programa de entrenamiento.

40、 Si niños o personas minusválidas están autorizadas para utilizar el aparato, es importante que cuenten con la supervisión de una persona adulta que pueda garantizar el correcto uso del mismo.

41、 El aparato cuenta con un botón de reglaje que permite ajustar la resistencia Disminuya la resistencia girando el botón hacía 1 y auméntela girándolo hacía 8.

42、 El peso máximo del usuario debe ser de 100 kg.

VISTA GRAFICA



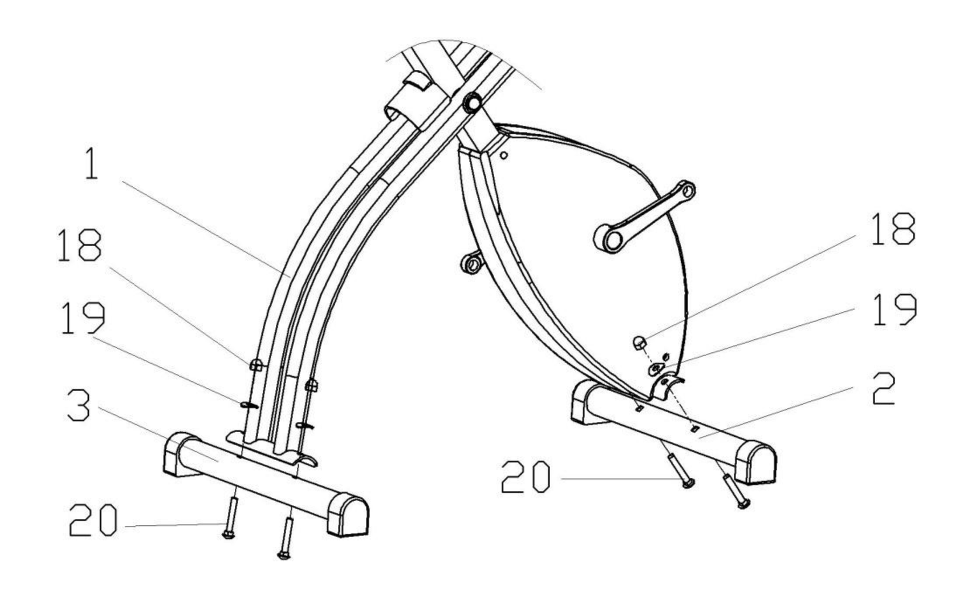
LISTA DE PIEZAS SUELTAS

No.	Nombre	Cantidad	No.	Nombre	Cantidad
1	Chasis principal	1	12	Tornillo	2
2	Tubo delantero inferior	1	13	Arandela curvada	2
3	Tubo trasero inferior	1	14	Cable del sensor	1
4	Varilla del sillín	1	15	Moleta de reglaje de la resistencia	1
5	Manillar	1	16	Sillín	1
6G/D	Manivela	2	17	Moleta de fijación de la varilla	1
7G/D	Pedal	2	18	Tuerca	4
8a/b	Consola	1	19	Arandela curvada	4
9	Arandela plana	3	20	Perno	4
10	Tuerca Nylon	3	21	Cable del sensor cardiaco	2
11	Conteras	4			

Instrucciones de ensamblaje

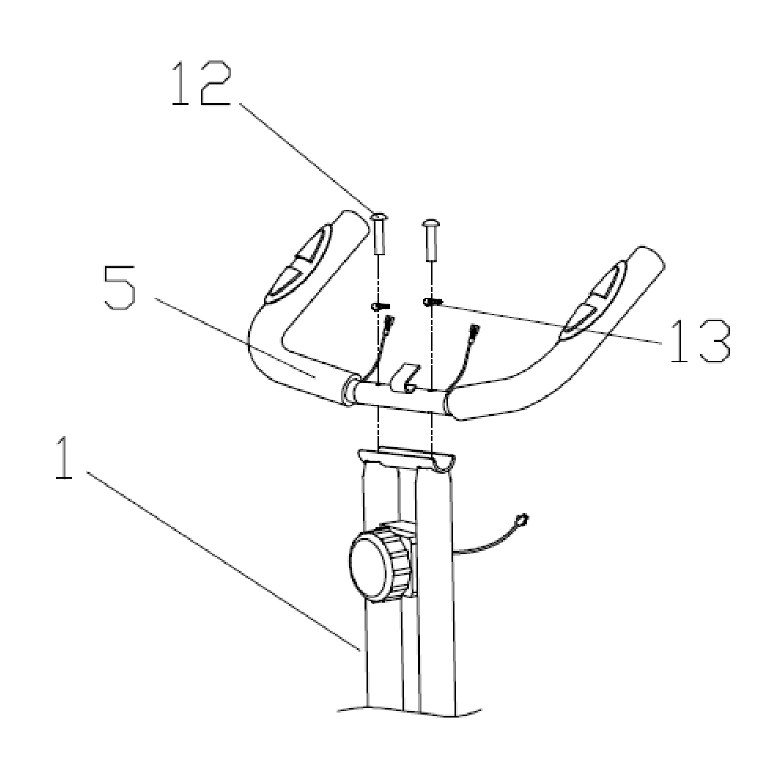
Etapa 1

Inserte el tubo delantero inferior (2) y el tubo trasero inferior (3) al chasis principal (1) y fíjelo con los pernos (20), las arandelas curvadas (19) y las tuercas (18).



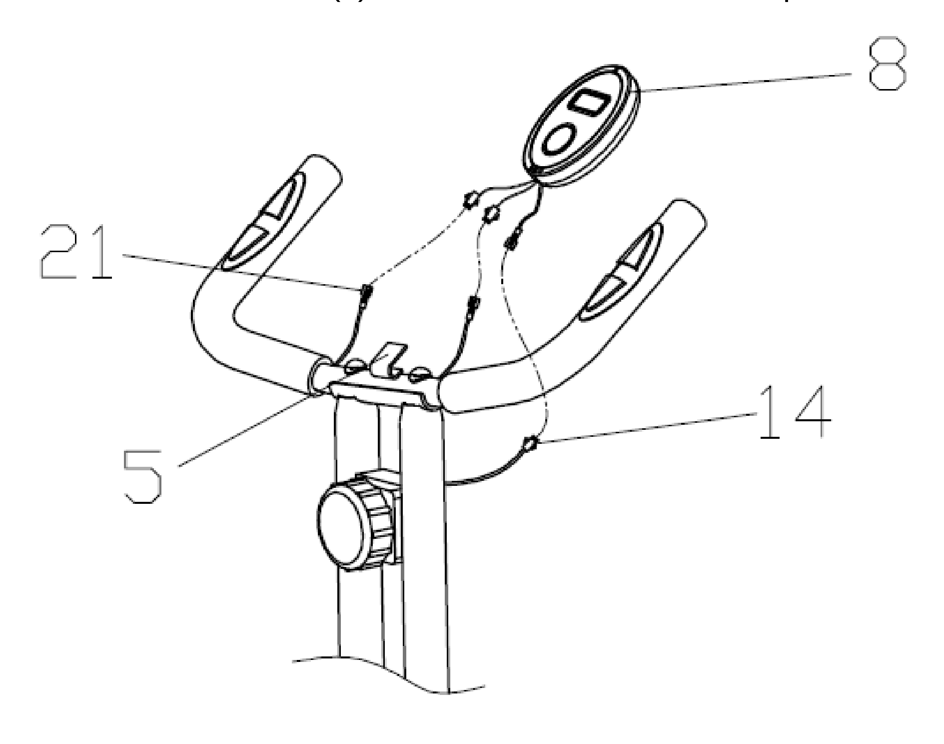
Etapa 2

Inserte el manillar (5) al chasis principal (1) con las tuercas (12) y las arandelas curvadas (13).



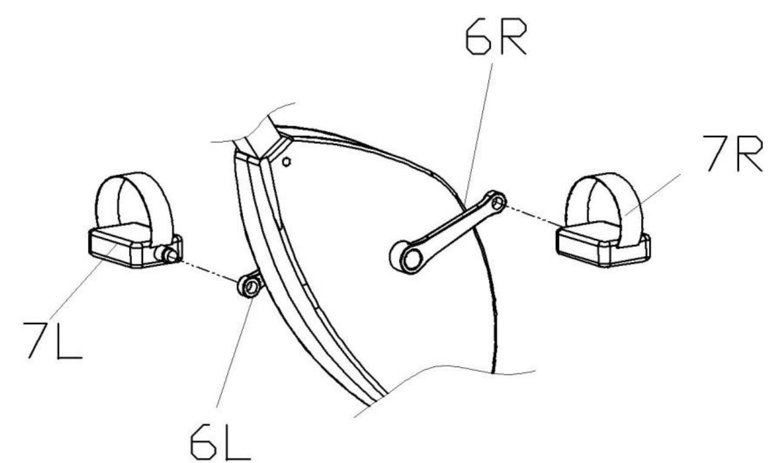
Etapa 3

Conecte el cable del sensor (14) así como los cables de los sensores cardíacos (21) con los cables de la consola (8), e inserte la consola en el soporte.



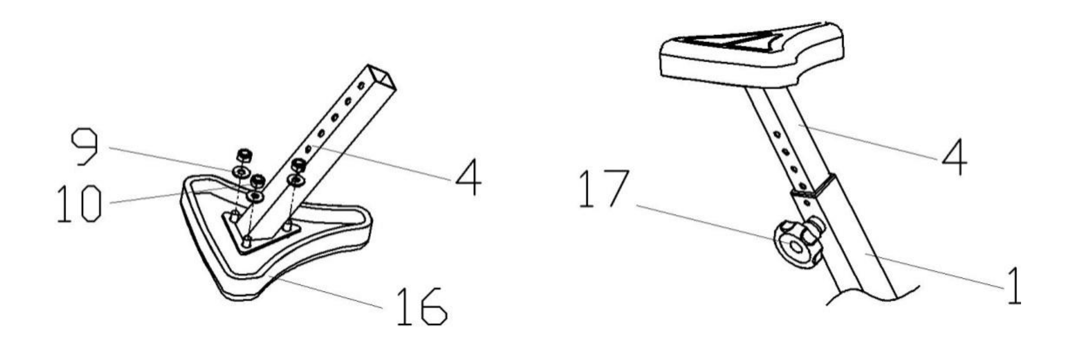
Etape 4

Fije los pedales (7L/R) a las maniavelas (6L/R).
Importante: Las marcas “L “ y “R” permiten diferenciar los costados izquierdo y derecho. Para fijarlos, gire el pedal izquierdo (L) en el sentido de las agujas del reloj y gire el pedal derecho (R) en el sentido inverso a las agujas del reloj.



Etape 5

Fije el sillín (16) en la varilla correspondiente al mismo, (4) utilizando las arandelas planas (9) y las tuercas en nylon (10), después inserte la varilla del sillín en el chasis principal (1), ajústelo a una altura confortable y después fíjelo con la moleta de fijación de la varilla (17).



Esta bicicleta es plegable, ¡ tenga cuidado cuando la pliegue y la despliegue !

CALENTAMIENTO Y RECUPERACION

Un buen entrenamiento comienza con ejercicios aeróbicos de entrenamiento y termina con movimientos de estiramiento. Entrene al menos 2 o 3 veces por semana, descansando un día entre dos sesiones de ejercicios.

CALENTAMIENTO :

El calentamiento permite preparar su cuerpo para el entrenamiento y minimiza los riesgos de lesione. Haga ejercicios de calentamiento durante 2 a 5 minutos antes del entrenamiento o de cualquier actividad aeróbica. Efectúe ejercicios que aumenten su ritmo cardíaco y que calienten sus músculos, por ejemplo : caminar, footing, saltar, saltar lazo, etc

ESTIRAMIENTOS :

Haga ejercicios de estiramiento únicamente cuando sus músculos estén calientes ; después de una sesión de calentamiento, de entrenamiento muscular o de ejercicios aeróbicos. Solamente en esos casos los músculos se estiran más fácilmente gracias a su alta temperatura que permite reducir considerablemente los riesgos de lesiones. Cada estiramiento debe durar entre 15 y 30 segundos.. **Evite los movimientos bruscos.**

RECUPERACION :

El pincipio de la fase de recuperación es de permitir que su cuerpo regrese a su estado habitual, un estado de reposo. Para que una fase de recuperación sea eficaz, su ritmo cardíaco debe lentamente disminuir.

Abajo, Usted encontrará ejemplos de ejercicios de calentamiento y estiramiento. Consulte su médico antes de cualquier programa de ejercicios.

1. **Toque la punta de los pies**

Doble ligeramente el tronco hacía adelante y trate de tocar sus pies con las manos. Intente bajar lo máximo posible hasta tocar los dedos de los pies. Mantenga esta posición entre 20 y 30 segundos si es posible.



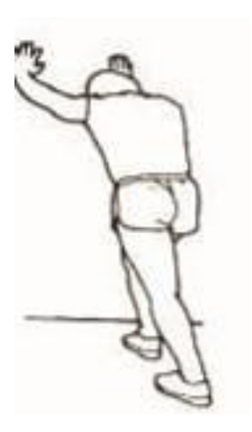
2. · **Bíceps femoral**

Siéntese en el suelo y extienda su pierna derecha. Doble la pierna izquierda y ponga su pie sobre su muslo derecho. Ahora intente alcanzar su pie derecho con su brazo derecho. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible.



3. Pantorillas

Ponga sus dos manos sobre una pared y traiga todo el peso de su cuerpo sobre la misma. Desplace su pierna izquierda hacía atrás, tensiónela y empuje. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible. Cambie de pierna y recomience.



4. Cuadríceps

Apóyese poniendo su mano contra una parad, eleve su pie derecho o izquierdo lo más cerca posible a sus glúteos. Usted debera sentir una ligera tensión en el muslo de la pierna elevada. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Si es posible, repita este ejercicio dos veces por cada pierna.



5. Aductores

Siéntese en el suelo y ponga sus pies el uno contra el otro y lo más cerca posible a su cuerpo. Ahora empuje sus rodillas hacía abajo. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible.

